Hoja informativa – Grados de preescolar y primaria

Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Express Your Health!™

Septiembre de 2005

Abróchate el cinturón de seguridad

Abróchate el cinturón de seguridad y protege tu salud. Siéntate siempre en el asiento trasero del automóvil y mantente a salvo en una sillita elevada de seguridad.

Seguridad de los niños en los automóviles
www.cdc.gov/ncipc/factsheets/childpas.htm

Fortalece tus huesos

Para tener huesos fuertes, los niños necesitan consumir todos los días mucho calcio (que se encuentra en el yogur, los sándwiches de queso gratinado, la leche o el *macaroni and cheese*) y hacer bastante actividad física en la que se mueva el cuerpo (como trotar, caminar, saltar la cuerda, bailar o jugar fútbol). Organiza competencias de saltar a la cuerda con tus amigos, pues esto le ayuda tanto a tu corazón como a tus huesos.

Salud de los huesos
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bonehealth

Huesos fuertes. Niñas fuertes (*Powerful Bones. Powerful Girls*)
www.cdc.gov/powerfulbones

Express Your Health!™

Lávate las manos para evitar los gérmenes

Los gérmenes te pueden enfermar. Para detener la transmisión de gérmenes:

- cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes
- lávate las manos a menudo con agua tibia y jabón. Cada que lo hagas demórate el tiempo que te tome cantar dos veces la canción de "feliz cumpleaños"
- utiliza toallitas húmedas a base de alcohol o gels desinfectantes si no tienes agua para lavarte las manos

Es especialmente importante que te laves las manos

- antes, durante y después de preparar comidas
- antes de comer y después de usar el baño
- después de tocar animales o desechos de origen animal
- cuando tenga las manos sucias
- con más frecuencia si alguien está enfermo en tu casa

Hay que detener la transmisión de gérmenes
www.cdc.gov/germstopper/home_work_school.htm